

برنامه ریزی چک لیست آنفلوآنزای عمومی برای افراد و خانواده ها

برنامه ریزی چک لیست آنفلوآنزای عمومی برای افراد و خانواده ها [فورمت PDF](#)

مدارکی که فورمت آنها PDF است مستلزم [Adobe Acrobat Reader®](#) است. اگر با مارکی با فورمت PDF اشکال دارید، لطفاً [جدیدترین Reader® را بار اندازی کنید.](#) TU

شما هم اکنون می توانید خود را برای مقابله با آنفلوآنزای عمومی مهیا کنید. شما باید شدت آن چیزی که می تواند در طول یک همه گیری پیش آید را بدانید و نیز باید از اعمالی که می توانید برای کمک به تخفیف اثر آنفلوآنزای عمومی بر خودتان و خانواده تان انجام دهید آگاه باشید. این چک لیست به شما کمک می کند اطلاعات و منابعی که در صورت پیش آمدن آنفلوآنزای عمومی احتمالاً بدان نیاز دارید را فراهم سازید.

1- برنامه ریزی برای یک همه گیری:

- یک ذخیره دو هفته ای آب و غذا را ذخیره کنید. در طول یک همه گیری اگر نمی توانید به فروشگاه بروید، یا اگر فروشگاهها خالی هستند، برای شما این مهم است که اقلام اضافی در دسترس داشته باشید. این موضوع می تواند در مورد انواع دیگر موارد اضطراری از قبیل قطع برق و بلایا نیز مفید باشد.
- به فواصل منظم داروهای تجویزی عادی خود را چک کنید تا اطمینان یابید که ذخیره مداومی از آنها در خانه تان موجود است.
- هر نوع داروی غیر تجویزی و سایر اقلام بهداشتی از قبیل مسکن ها، داروهای معده، داروهای سرفه و سرماخوردگی، مایعات همراه با الکترولیت، و ویتامین ها را در دسترس داشته باشید.
- با اعضای خانواده و عزیزانتان درباره این موضوع که در صورتی که بیمار شوند چگونه از آنها مراقبت می شود، یا اینکه در رابطه با مراقبت از آنها در خانه خودتان به چه چیزی نیاز خواهد بود صحبت کنید.
- برای آمادگی و کمک به پاسخ موارد اضطراری برای گروههای محلی داوطلب شوید.
- در همان حال که جامعه شما برای آمادگی جهت روبرو شدن با آنفلوآنزای همه گیر کار می کند خود را در این کار وارد کنید.

2- شیوع میکروب را محدود ساخته و از عفونت جلوگیری کنید:

- به کودکانتان یاد دهید دست خود را اغلب با آب و صابون بشویند و برای رفتار صحیح، خود یک نمونه باشید.
- به کودکانتان یاد دهید هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و حتماً خودتان برای این کار یک نمونه باشید.
- به کودکانتان یاد دهید اگر بیمارند تا آنجا که ممکن است از دیگران دور بمانند. اگر بیمارید به مدرسه و سر کار نروید و در خانه بمانید.

3- اقلامی که برای ماندن در خانه به مدت طولانی باید در دسترس داشته باشید:

نمونه هایی از غذاهای و مواد فاسد نشدنی	نمونه هایی از اقلام پزشکی، بهداشتی و اضطراری
○ گوشت ها، ماهی ها، میوه ها، سبزی ها، لوبیاهای و سوپ های درون قوطی که آماده مصرف هستند.	○ اقلام پزشکی تجویزی از قبیل وسایل اندازه گیری قند خون و فشار خون
○ پروتئین یا قالب های غذایی میوه ای	○ صابون و آب، یا مایعات شستشوی دست که دارای الکل است. (60 تا 95 درصد)

- سریل های خشک یا کرانولا
- داروهای تب بر از قبیل استامینوفن یا آیبوپروفن
- کره بادام زمینی یا آجیل
- دماسنج
- میوه جات خشک
- داروی ضد اسهال
- ویتامین ها
- آب میوه های درون قوطی
- مایعات همراه با الکترولیت
- آب درون بطری
- مواد تمیز کننده/صابون
- غذای بچه و شیر خشک درون قوطی
- چراغ قوه
- غذای حیوانات خانگی
- باتری
- سایر اقلام فاسد نشدنی
- رادیوی قابل حمل
- قوطی باز کن دستی
- کیسه زباله
- دستمال کاغذی، کاغذ توالت، دایپر یکبار مصرف

فرم اطلاعات پزشکی خانواده برای مواقع اضطراری

فرم تماس برای مواقع اضطراری U

برای کسب اطلاعات بیشتر

- به تارنمای www.pandemicflu.gov مراجعه کنید
- خط تلفنی مراکز کنترل و پیشگیری بیماریها (CDC) به شماره (1-800-232-4636) (1-800-CDC-INFO) به زبانهای انگلیسی و اسپانیولی، 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته در دسترس می باشد. سوالاتان را می توانید به آدرس cdcinfo@cdc.gov ایمیل کنید.
- لینک های ادارات ایالتی بهداشت عمومی در <http://www.cdc.gov/other.htm#states> قابل دسترس است.

سازمان بهداشت و خدمات اجتماعی ایالات متحده
ژانویه 2006